



Stefan Wahle

Krav Maga Selbstverteidigung  
für Frauen

Israelische Verteidigung kompakt

**Offizielles Lehrbuch**

**der**

**Krav Maga Sawah Organisation Deutschland**



[www.kravmaga-sawah.de](http://www.kravmaga-sawah.de)

<http://www.facebook.com/Kravmaga.Sawah>

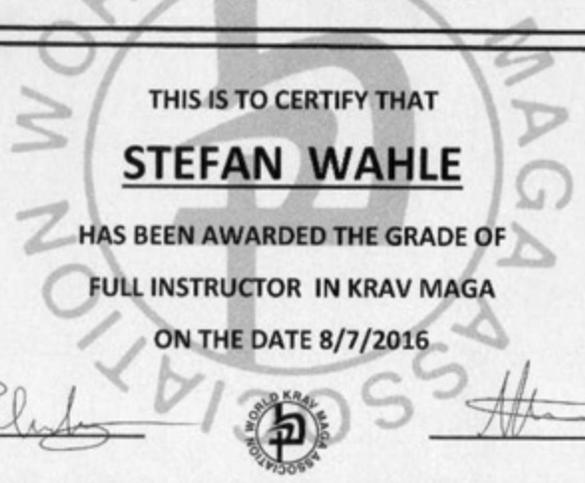


**W.K.M.A**  
WORLD KRAV MAGA ASSOCIATION



מגיד  
קרן

מגיד  
קרן



THIS IS TO CERTIFY THAT

**STEFAN WAHLE**

HAS BEEN AWARDED THE GRADE OF  
FULL INSTRUCTOR IN KRAV MAGA

ON THE DATE 8/7/2016





**KRAV MAGA SOCIETY GERMANY  
RANK CERTIFICATE**



**This is to certify that:  
STEFAN WAHLE / GERMANY**



**has been availed the Rank  
3RD EXPERT LEVEL/3. DAN KMS KRAV MAGA**

**The person has met all the requirements of high proficiency  
in accordance with the rules and regulations  
seth forth by the KRAV MAGA SOCIETY GERMANY**

**Date:** 17.09.2018

קרוב מגע

**Reg.Nr.** GER:09/004/18



*[Signature]*  
**Official Director of KMS Germany**



# **Inhaltsverzeichnis**

- 1. Vorwort**
- 2. Erläuterung der Grundtechniken**
  - 2.1. Der Preßluftschlag**
  - 2.2. Der Knieschlag**
  - 2.3. Die Tigerkralle**
  - 2.4. Der Ellenbogenstoß seitwärts**
  - 2.5. Der Ellenbogenstoß rückwärts**
  - 2.6. Der Knee-Kick**
  - 2.7. Der Fußstoß seitwärts**
  - 2.8. Der Quetschgriff**
  - 2.9. Der Fußtritt rückwärts**
  - 2.10. Der Handballenstoß**
  - 2.11. Der Genickdrehhebel**
- 3. Angriffsziele beim Mann**
- 4. Praktische Anwendung der Grundtechniken gegen verschiedene Angriffe**
  - 4.1. Im Stand**
    - 4.1.1. Nicht erwünschtes Umfassen der Taille/Schulter**
    - 4.1.2. Griffansatz zur Brust (Busengrabschen)**
    - 4.1.3. Griff ins Revers / in die Jacke**
    - 4.1.4. Würgen von vorn**
    - 4.1.5. Würgen von der Seite**
    - 4.1.6. Würgen von hinten**

- 4.1.7. Armepacken von vorn**
- 4.1.8. Körperumklammerung von hinten mit Brustfassen**
- 4.1.9. Körperumklammerung von vorn mit Kußversuch**
- 4.1.10. Körperumklammerung von hinten mit Mundzuhalten**
- 4.1.11. Herumreißen**
- 4.1.12. Handgelenkfassen eine Hand von hinten**
- 4.1.13. Handgelenkfassen beide Hände von hinten**
- 4.1.14. Griff in die Haare von hinten**

#### **4.2. Im Sitzen**

- 4.2.1. Armumlegen mit Kniefassen**
- 4.2.2. Von hinten über die Schultern grabtschen**
- 4.2.3. Würgen von vorn mit beiden Händen**

#### **4.3. Am Boden**

- 4.3.1. Würgen zwischen den Beinen**
- 4.3.2. Würgen im Reitsitz**
- 4.3.3. Würgen am Boden von hinten**

#### **5. Oft gezeigte, jedoch für Frauen ungeeignete Techniken (mit Begründung)**

- 5.1. Der Fauststoß**
- 5.2. Der Fußstoß seitwärts (hoch)**
- 5.3. Der Ellenbogenschlag vorwärts**

#### **6. Anwendung von Alltagsgegenständen als Verteidigungshilfsmittel**

7. **Ausführungen zur Notwehr und Nothilfe**

8. **Buchempfehlungen**

9. **Über den Autor**

קרוב מגע

International Registration  
No.: 305



**KRAV MAGA COMBAT CONCEPTS**

**KRAV MAGA COMBAT CONCEPTS**  
*International*

**Black Belt Certificate**

**Name: Stefan Wahle**

**Nationality: Germany**

**Position: Lifetime Member**

**Rank / Degree: 1. Dan / Instructor**



*This certification attests that the above named person has demonstrated the knowledge and physical skills required in the techniques of Krav Maga Combat Concepts*

on this 21. day of May 2013



Prof. Günther Benjaminus  
Headmaster / 1st Dan KMCC



KRAV MAGA Israeli Self-Defense  
of the Martial Arts Association

KRAV MAGA Certificate

*Stefan Wahle*

Basic - Instructor

of the Israeli Self-Defense KRAV MAGA / MAA-L

The above named person has attained the required standard in the  
Israeli Self-Defense KRAV MAGA of the Martial Arts Association.

14. Jan 2012

date



Copyright © MAA, www.krav.com

# **1. Vorwort**

Als ich in den achtziger Jahren mit Ju-Jutsu im Polizeisportverein begann, bezeichneten wir uns alle noch einfach als Kampfsportler. Das deutsche Ju-Jutsu wurde damals als moderne Selbstverteidigung durch den Deutschen Judo Bund propagiert und im Rahmen der Polizeiausbildung bundesweit praktiziert.

In den neunziger Jahren kamen die Wing Tsun Leute und nannten sich Kampfkünstler, um sich von den Kampfsportlern abzugrenzen. Wing Tsun wurde als ultimative Selbstverteidigung „verkauft“ (im wahrsten Sinne des Wortes!).

Jetzt aktuell ist Krav Maga auf dem Vormarsch. Dort möchte man weder Kampfsportler noch Kampfkünstler sein, sondern sieht sich als Praktizierende eines Selbstverteidigungssystems.

Dabei existiert eine Vielzahl von Verbänden. Diese bezeichnen sich immer noch als Sportverband, sind aber längst keine gemeinnützigen, eingetragenen Vereine mehr sondern Unterabteilungen oder bloße eingetragene Marken von privatwirtschaftlichen Gesellschaften in der Rechtsform einer GmbH oder GbR. Dahinter stehen zum Teil einzelne Privatleute mit entsprechender Gewinnerzielungsabsicht. Der ehrenamtliche Vereinsvorsitzende und Verbandsfunktionär haben ausgedient.

Ich bin in verschiedenen nationalen und internationalen Krav Maga Verbänden Mitglied und besuche dort regelmäßig Fortbildungen. Auch habe ich mich eingehend mit dem Studium von Lehrbüchern und DVDs beschäftigt. Dabei konnte ich feststellen, dass sich inhaltlich von den Techniken her kaum Unterschiede feststellen lassen. Es werden auch

heute die gleichen Techniken im Krav Maga gelehrt, die ich schon in den achtziger Jahren beim Ju-Jutsu im Polizeisportverein kennengelernt habe. Ich war sehr überrascht, dass oftmals auch noch Hebel und Würfe zum Ausbildungsprogramm mancher Krav Maga Verbände gehören. So propagiert der angesehene Darren Levine von der Organisation Krav Maga Worldwide in seinen Publikationen für den Braungurt-Level sogar Selbstfallwürfe wie den Kopfwurf, den Talfallzug und das Seitenrad (Ju-Jutsuka wissen wovon ich spreche). Er vertritt die Auffassung, diese Würfe seien zwar nicht erste Wahl im Krav Maga, aber es sei gut, sie für alle Fälle zu können. Da kann man natürlich geteilter Meinung sein. Nach meiner Meinung gehören solche Techniken, insbesondere Selbstfallwürfe mit erheblicher Eigengefährdung im Hinblick auf evtl. mehrere Angreifer, nicht in ein Selbstverteidigungssystem sondern eher in den Kampfsportbereich. Es widerspricht dem Grundsatz der Einfachheit, dem Selbstverteidigung entsprechen sollte, und bläht den Technikumfang unnötig auf.

Die gravierendsten Unterschiede gibt es wohl zwischen israelischen und europäischen Krav Maga Verbänden. In einer Krisenregion wie Israel mit einer ständigen terroristischen und militärischen Bedrohung wird natürlich ganz anders „gearbeitet“ als in einer Fußgängerzone in Hamburg. Allein schon deswegen, weil man in einer deutschen U-Bahn weniger mit Sturmgewehren angegriffen wird. Auch sind die Besonderheiten der europäischen rechtlichen Regelungen zu berücksichtigen.

Aber was ist nun beim Krav Maga anders als bei herkömmlichen Kampfsport-/Kampfkunstarten?

Der wesentliche Unterschied liegt in der Art und Weise des Trainings.

Das Schlagpolstertraining ist sehr wichtig und auch das Training mit dem sogenannten „schwarzen Mann“ im Vollschutzanzug. Es ist wichtig für das Distanzgefühl nicht wie bei vielen Kampfsportarten üblich rechtzeitig vor dem Gesicht abzustoppen sondern durchzuschlagen und dabei einen Widerstand zu spüren. Des Weiteren werden Stress- und extreme körperliche Belastungs-Situationen sowie Rollenspiele simuliert.

Natürlich sucht man komplizierte Show-Techniken und artistische Elemente im Krav Maga vergeblich. Hier geht es nicht um gutes Aussehen sondern Effektivität. Einen wichtigen Satz von Imi Lichtenfeld sollte man sich merken: „Keep it simple!“. Die Verteidigung sollte so einfach wie möglich sein, denn alles was kompliziert ist, wird im Ernstfall eh nicht funktionieren.

Ein wichtiges Element ist auch die Gleichzeitigkeit von Abwehr und Konter. Bei der Darstellung von Verteidigungssituationen in diesem Buch wurden teilweise aus didaktischen Gründen Block und Konter getrennt voneinander dargestellt, um die einzelnen Techniken besser erläutern zu können. Dennoch sollte natürlich immer soweit möglich beides zeitgleich erfolgen! Wir müssen des Weiteren immer davon ausgehen, dass unser Gegner nicht bei unserem ersten Gegenschlag zu Boden geht und der Kampf beendet ist, so dass wir immer mit „Kombinationen“, also der Aneinanderreihung mehrerer Kontertechniken, arbeiten sollten.

Der Begriff „Krav Maga“ kommt aus dem Hebräischen und bedeutet übersetzt Kontaktkampf. Dieses System wurde maßgeblich von dem in Ungarn geborenen Imi Lichtenfeld entwickelt und nach der Gründung von Israel von diesem bei der israelischen Armee unterrichtet. Von dort aus fand das Erfolgskonzept in Sachen Selbstverteidigung seine Verbreitung auf der ganzen Welt unter ständiger Weiterentwicklung und unter Einfluss lokaler Besonderheiten.

Dieses Buch soll eine erste Einführung in das Thema israelische Selbstverteidigung darstellen und den Praktizierenden als unterstützendes Lehrmittel begleiten. Es wird eine kleine Auswahl von 11 effektiven Techniken speziell für Frauen, die in einer Notwehrsituation ihre Gesundheit oder ihr Leben schützen möchten, dargestellt. Ein Lehrbuch kann und will jedoch ein regelmäßiges Training in einer Gruppe mit einem ausgebildeten Krav Maga Instructor nicht ersetzen.

Ich wünsche viel Spaß und Erfolg beim Training!



## **2. Erläuterung der Grundtechniken**

### **2.1. Der Preßluftschlag**

Beide Hände sind geöffnet und leicht zu Muscheln geformt, die Finger sind zusammen und nicht gespreizt. Der Preßluftschlag erfolgt mit einer Halbkreisbewegung von außen nach innen, um den nötigen Schwung zu holen, und sollte gleichzeitig auf beide Ohren des Gegners auftreffen. Durch die Form der Hände und die Wucht des Schlages entsteht im äußeren Gehörgang ein Überdruck, der das Trommelfell zum Platzen bringt.

Der Betroffene nimmt dies als explosionsartiges Erlebnis im Kopf wahr. Das sich im Ohr befindende Gleichgewichtsorgan wird in Mitleidenschaft gezogen. Der Betroffene verliert die Orientierung und geht zu Boden. Wird der Preßluftschlag richtig angewendet, hat er längere Kampfunfähigkeit und evtl. sogar bleibende Schäden zur Folge. In einer lebensbedrohlichen Situation ist seine Anwendung jedoch durchaus berechtigt.

